**KAUNO R. EŽERĖLIO**

**LOPŠELIO-DARŽELIO**

**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**KAUNO R. EŽERĖLIO LOPŠELIS-DARŽELIS**

**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

***PIRMA SAVAITĖ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PIRMA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |  |
| Tiršta 5-ių grūdų kruopų košė (tausojantis) | 150 | 200 |
| Arbata su pienu | 70/80 | 200 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 100 | 100 |
| **Pietūs** |  |  |
| Žirnių-morkų su perlinėmis kruopomis sriuba (ankštinis augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Duona ruginė tamsi | 30 | 35 |
| Balandėliai su jautiena ir kiauliena (tausuojantis) | 60/40 | 90/60 |
| Rausvas padažas su morkomis | 20 | 25 |
| Agurkai | 80 | 80 |
| Virtos bulvės | 80 | 100 |
| Vanduo su citrina | 150 | 150 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Varškės apkepas (tausojantis) | 100 | 150 |
| Grietinė 30% | 10 | 15 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ANTRA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |  |
| Manų košė su cinamonu ir sviestu 82% (tausojantis) | 150/6 | 200/8 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 200 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 120 | 120 |
| **Pietūs** |  |  |
| Pupelių (ankštinis) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) | 100 | 150/9 |
| Viso grūdo ruginė duona | 30 | 35 |
| Kepta žuvis (jūros lydeka, menkė filė sušald.) | 75 | 75 |
| Burokėlių salotos su svogūnais aliejumi | 75/5 | 85/5 |
| Bulvių košė | 80 | 100 |
| Vanduo | 150 | 200 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Virti makaronai su morkų, svogūnų padažu (tausojantis) | 120/30 | 150/50 |
| Kefyras | 120 | 150 |
| Vaisiai, uogos (pagal sezoną) | 100 | 100 |
| **TREČIA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |  |
| Ryžių košė su bananiniu padažu (tausojantis) | 150/20 | 170/25 |
| Arbata su pienu | 50/100 | 80/120 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 100 | 100 |
| **Pietūs** |  |  |
| Burokėlių sriuba su morkomis (tausojantis-augalinis) | 100/8 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona | 30 | 35 |
| Keptos vištienos lazdelės (vištienos filė, tausojantis) | 60 | 75 |
| Biri grikių košė | 80 | 100 |
| Žiedinių kopūstų ir morkų salotos | 80 | 90 |
| Vanduo | 150 | 200 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Sklindžiai su cinamomu | 120 | 150 |
| Nesaldintas jogurtas | 15 | 15 |
| Šaldytos šviežios uogos | 20 | 40 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KETVIRTA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |  |
| Miežinių kruopų košė (tausojantis) | 150 | 200/8 |
| Sūrio lazdelės | 20 | 30 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 200 |
| **Pietūs** |  |  |
| Trinta daržovių sriuba (augalinis) | 100 | 150 |
| Kiaulienos virti kukuliai (tausojantis) | 70 | 80 |
| Biri ryžių koše | 80 | 100 |
| Pomidorų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi | 34/40/6 | 34/40/6 |
| Vanduo | 150 | 150 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Virti makaronai su daržovių, maltos mėsos (kiaulienos kumpio) padažu (tausojantis) | 150/10 | 200 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 100 | 80/120 |
| Arbata su pienu | 50/100 | 100 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PENKTA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |  |
| Virti kiaušiniai su jogurto padažu | 60/50/10 | 60/50/10 |
| Viso grūdo ruginė duona | 30 | 35 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 100 | 100 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 200 |
| **Pietūs** |  |  |
| Ryžių sriuba su žaliais žirneliais/šparaginėmis pupelėmis (ankštinis-augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona | 30 | 35 |
| Bulvių plokštainis | 125 | 150 |
| Sviesto-grietinės padažas | 20 | 25 |
| Morkų lazdelės | 80 | 80 |
| Vanduo su citrina | 150 | 200 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Pieniška perlinių (grikių) kruopų sriuba (tausojantis) | 150 | 200 |
| Batonas su sviestu | 27/7 | 33/8 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 100 | 120 |

***ANTRA SAVAITĖ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PIRMA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |  |
| Virti makaronai (tausojantis) | 150 | 200 |
| Grietinės-sviesto padažas | 15 | 20 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 200 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 120 | 120 |
| **Pietūs** |  |  |
| Kopūstų sriuba su morkomis (augalinis) | 100 | 150/9 |
| Viso grūdo ruginė duona | 30 | 35 |
| Jautienos befstrogenas (tausojantis) | 80 | 120 |
| Virtos bulvės | 80 | 100 |
| Salotų lapai su agurkais ir grietine 30% | 42/30/8 | 50/40/10 |
| Vanduo | 150 | 200 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Mieliniai blynai | 100 | 100 |
| Vanilinis pieno padažas | 20 | 20 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 60 | 80 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ANTRA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |  |
| Kvietinių kruopų košė (tausojantis) | 150 | 200 |
| Sviestas 82% | 5 | 8 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 200 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 120 | 120 |
| **Pietūs** |  |  |
| Tiršta lęšių sriuba su morkomis (ankštinis tausojantis, augalinis) | 100 | 150 |
| Žuvies maltinukas-jūros lydeka, (tausuojantis) | 60 | 75 |
| Bulvių košė | 80 | 100 |
| Burokėlių salotos su raugintais kopūstais | 45/35 | 45/45 |
| Vanduo su citrina | 150 | 200 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | 120 | 150 |
| Grietinės padažas | 10 | 10 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TREČIA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |  |
| Avižinių dripsnių košė su bananais (tausojantis) | 150 | 200/28 |
| Sviesto-grietinės padažas | 10 | 10 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 200 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 100 | 100 |
| **Pietūs** |  |  |
| Pupelių (ankštinis) sriuba su morkomis (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Kepta vištienos file | 50 | 75 |
| Bulvių košė | 80 | 100 |
| Kopūstų salotos su morkomis | 60/20 | 70/20 |
| Vanduo | 150 | 200 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Virti makaronai su dešros daržovių grietinėlės padažu | 160/40 | 200/50 |
| Arbata su pienu | 60/90 | 80/120 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KETVIRTA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |  |
| Grikių kruopų košė su morkomis (augalinis) | 150/8 | 200/10 |
| Arbata su pienu | 150/80 | 200 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 100 | 100 |
| **Pietūs** |  |  |
| Burokėlių sriuba (arba šaltibarščiai pagal sezoną) su grietine 30% (tausojantis) | 100/8 | 150/10 |
| Viso grūdo ruginė duona | 30 | 35 |
| Ryžių plovas su kiaulienos kumpiu (tausuojantis) | 110/40 | 150/50 |
| Pomidorų–agurkų salotos su grietine 30% | 35/30/5 | 45/40/5 |
| Vanduo su citrina | 150 | 200 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Varškės apkepas (tausojantis) | 130 | 150 |
| Sviestas 82% | 5 | 10 |
| Grietinė 30% | 7 | 10 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PENKTA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |  |
| Tiršta pusryčių košė su uogomis (tausojantis) | 150/8 | 150/8 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 150 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 100 | 100 |
| **Pietūs** |  |  |
| Daržovių (žal. žirneliai, morkos, brokoliai) sriuba (ankštinis, tausuojantis, augalinis) | 100/8 | 150/9 |
| Viso grūdo ruginė duona | 30 | 35 |
| Virtų bulvių cepelinai su varške | 115/35 | 180 |
| Sviesto grietinės padažas | 8 | 10 |
| Morkų lazdelės | 80 | 80 |
| Vanduo | 150 | 200 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) | 150 | 150 |
| Batonas su sviestu | 27 | 50 |

***TREČIA SAVAITĖ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PIRMA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |  |
| Tiršta 5-ių grūdų kruopų košė su sviestas 82% (tausojantis) | 150/6 | 200/8 |
| Nesaldintas jogurtas | 60 | 15 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 200 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 100 | 100 |
| **Pietūs** |  |  |
| Raugintų kopūstų sriuba su morkomis (tausojantis augalinis) | 100 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona | 30 | 35 |
| Troškintas jautienos maltinis (tausojantis) | 60 | 75 |
| Virtos bulvės | 80 | 100 |
| Burokėlių salotos su žal. žirneliais (ankštinis) | 80 | 80 |
| Vanduo su citrina | 150 | 200 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Sklindžiai su uogiene | 120/15 | 150/20 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ANTRA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |  |
| Omletas su žal. Žirneliais ir pomidoru (ankštinis) | 80/50 | 165/35/25 |
| Viso grūdo ruginė duona | 30 | 35 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 200 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 120 | 120 |
| **Pietūs** |  |  |
| Agurkinė sriuba (tausuojantis augalinis) | 100 | 150 |
| Vištienos troškinys (tausojantis) su morkomis, virtais ryžiais | 90/5/80 | 100/10/100 |
| Morkų–obuolių salotos | 80 | 80 |
| Vanduo su citrina | 150 | 200 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Pieniška daržovių sriuba (tausojantis) | 150 | 150 |
| Sumuštinis su sviestu | 27 | 33 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TREČIA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  | 200/8 |
| Tiršta manų kruopų košė su razinomis (tausojantis) | 150/6 | 20 |
| Sūrio lazdelės | 6 | 200 |
| Arbata nesaldinta | 20 | 110 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 150 | 200/8 |
| **Pietūs** |  |  |
| Ryžių,morkų, pomidorų sriuba (augalinis,tausuojantis) | 100/8 | 150 |
| Troškintas kiaulienos vyniotinis su morkų įdaru (tausojantis) | 60 | 60 |
| Virtos bulvės | 80 | 100 |
| Daržovių salotos (pekino kopūstas, morkos, agurkai) su alyvuogių aliejumi | 80 | 85/5 |
| Vanduo | 150 | 200 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Lietiniai su bananais | 140 | 180 |
| Nesaldintas jogurtas | 15 | 15 |
| Arbata su pienu | 150/80 | 80/100 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KETVIRTA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |  |
| Kiaušinienė su fermentiniu sūriu, žaliais žirneliais ir pomidorais | 110 | 130 |
| Viso grūdo ruginė duona | 30 | 35 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 200 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 100 | 100 |
| **Pietūs** |  |  |
| Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis (ankštinis, augalinis) (tausuojantis) | 100 | 150 |
| Virti kalakutienos kukuliai su virtais ryžiais, troškintomis morkomis ir daržovių padažu (tausojantis) | 60/80/60 | 70/100/70 |
| Burokėlių salotos | 40 | 50 |
| Vanduo | 150 | 200 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Virti varškėčiai | 120 | 150 |
| Grietinės padažas | 10 | 15 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PENKTA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS**  **(g/ml)** | |
| **Lopšeliui** | **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |  |
| Tiršta grikių kruopų košė (tausuojantis) | 150 | 200 |
| Sviestas 82% | 5 | 8 |
| Arbata nesaldinta | 150 | 200 |
| Vaisiai (pagal sezoną) | 120 | 120 |
| **Pietūs** |  |  |
| Trinta daržovių sriuba (augalinis) | 100 | 150/10 |
| Kepta orkaitėje lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) | 70 | 80 |
| Morkų padažas | 20 | 25 |
| Bulvių košė | 80 | 100 |
| Pomidorų-agurkų salotos | 80 | 50 |
| Vanduo | 150 | 200 |
| **Vakarienė** |  |  |
| Pieniškos dešrelės a. r. | 90 | 100 |
| Agurkų salotos | 50 | 50 |
| Viso grūdo ruginė duona | 30 | 35 |
| Arbata su pienu | 150 | 200 |